

پروجیکٹ کا عنوان

پاکستان میں گیسٹرو اینٹرائٹس کے پھیلاؤ کی مقدار کی
پیمائش اور ہدنی مداخلتوں کو تعین کرنا

میڈیکل ریسرچ کونسل،
برطانیہ کے تعاون سے



تعاون کرنے والے ادارے

انسٹی ٹیوٹ آف انوائرنمنٹل سائنسز اینڈ انجینئرنگ IESE

سکول آف سول اینڈ انوائرنمنٹل انجینئرنگ SCEE

نیشنل یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی، اسلام آباد NUST



کھانے کے ذریعے گیسٹرو کیسے پھیلتا ہے؟

بہت سے بیکٹیریا گیسٹرو کا سبب بن سکتے ہیں جو کہ عام طور پر درج ذیل خوراک کے استعمال سے ہوتے ہیں۔

▶ گھیلا پانی اور اکثر سوئنگ پول کے ذریعے ہوتا ہے۔

▶ سالمونیا گوشت، دودھ کی مصنوعات اور انڈوں سے ہوتا ہے۔

▶ سیپاٹو بیکٹریا گوشت اور پولٹری میں پایا جاتا ہے۔

▶ ای کولی، گائے کے گوشت اور سلاڈ میں پایا جاتا ہے

گیسٹرو اینٹرائٹس کا علاج اور روک تھام کیسے کی جا سکتی ہے؟

01 یہ ثابت ہوا ہے کہ صابن سے ہاتھ دھونے سے گیسٹرو کے خطرے کو نمایاں طور پر کم کیا جاتا ہے۔

02 کھانا سنبھالنے یا تیار کرتے وقت اپنے ہاتھ اچھی طرح دھولیں۔

03 کھانا پیش کرتے وقت، اسے زیادہ دیر باہر نہ رکھیں۔

04 اگر آپ کسی خبر کے ذریعے کھانے یا مشروبات کے بارے میں جانتے ہیں کہ گیسٹرو کا سبب بنتا ہے، تو ایسی مصنوعات سے دور رہیں۔

05 الٹی یا اسہال جیسی علامات رکھنے والوں سے محفوظ فاصلہ رکھیں۔

06 صحیح طریقے سے پکا ہوا کھانا نہ کھائیں۔

07 کھانا پکانے کے برتنوں کو صاف رکھیں۔

08 بعض قسم کے بیکٹیریا گیسٹرو اینٹرائٹس کا علاج چند دنوں میں ہینی بائیوٹکس سے کیا جا سکتا ہے۔

09 جسم میں پانی اور الیکٹرولائٹس کو برقرار رکھنے کے لیے، آپ کو اضافی علاج کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

10 بعض صورتوں میں ڈرپ کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

گیسٹرو پاک کا مقصد پاکستان میں پیٹ کی بیماریاں پھیلانے والے جراثیم کی شناخت کرنا اور انسدادی اقدامات تجویز کرنا ہے۔ اس سروے کا مقصد وسیع پیمانے پر پانی اور پاخانے کے نمونوں کا استعمال کرتے ہوئے ماحولیاتی، جانوروں اور کیوٹی کے پیٹھوجینز کا جائزہ لینا ہے۔ گیسٹرو کے پھیلاؤ کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے یہ پروجیکٹ فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ جن عوامل کا اچھی طرح سے جائزہ لیا جائے گا ان میں زراعت، صفائی، پانی، خوراک اور باہمی رابطے شامل ہیں

گیسٹرو اینٹرائٹس کی علامات کیا ہیں؟

▶ پیٹ میں درد یا درد

▶ متلی اور تے

▶ اچھارہ

▶ بخار

▶ بھوک میں کمی

▶ وزن میں کمی

▶ پانی دار اسہال

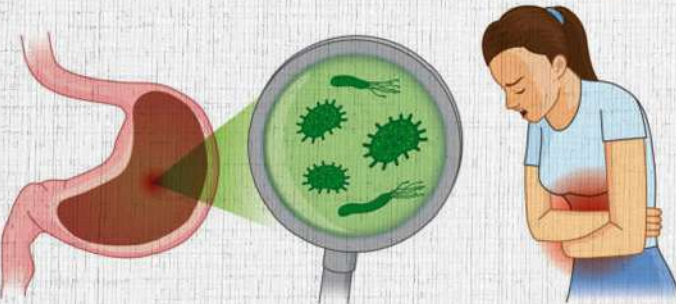
گیسٹرو اینٹرائٹس کی وجوہات کیا ہیں؟

▶ گیسٹرو اینٹرائٹس میں مبتلا کسی شخص سے قریبی رابطہ نہیں کریں کیونکہ وہ الٹی کے چھوٹے ذرات سانس کے ذریعے گیسٹرو کے پھیلاؤ کی وجہ بن سکتے ہیں۔

▶ آلودہ کھانا یا پانی۔

▶ ہاتھ روم جانے یا ڈائپر تبدیل کرنے کے بعد ہاتھ نہ دھوئے۔

▶ گیسٹرو کا سبب بننے والے بیکٹیریا سے متاثر ہونے سے۔



بیماری کی وجوہات



گندے ہاتھ

جانوروں کے ساتھ قریبی رابطہ



گندا پانی

گندا کھانا



گندی لینٹرن



علامات



متلی

پیٹ میں درد



بخار



اسہال



روک تھام کے طریقے



ہاتھ صاف رکھیں

اچھی طرح پکانا



صاف پانی پینا



پھل اور سبزیاں دھونا



لینٹرن کو صاف رکھنا

